



Formação holística em saúde: análise do uso de práticas integrativas e complementares na educação médica

Holistic health training: analysis of the use of practices
practices in medical education

Formación holística en salud: análisis del uso de prácticas
integradora y complementaria en la educación médica

Lucimar Maria Fossatti de Carvalho¹, Aníbal Lopes Guedes¹, Yasmin Gabriela Peixoto¹, Caroline da Silva Largura¹, Alessandra Regina Muller Germani¹, Vanderléia Laodete Pulga¹, Adriana Lima Borba de Mello², Alexandra Demamann², Débora Cristina Antoniazzi³.

RESUMO

Objetivo: Analisar o uso de práticas integrativas e complementares (PICs) entre docentes, discentes e técnicos administrativos do curso de Medicina, sob uma visão holística. **Métodos:** Estudo transversal, descritivo e quantitativo com 52 participantes (82,7% alunos, 11,5% professores e 5,8% técnicos administrativos). Foram analisadas seis dimensões holísticas: autoconhecimento, autoestima, reconhecimento de emoções, resolução de conflitos, práticas holísticas e rotinas diárias com o uso do. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética. **Resultados:** Ansiedade foi relatada por 65%, enquanto 74,5% indicaram boa relação com amigos e familiares. Do total, 52,38% utilizam diálogo para resolver conflitos, 53,8% conhecem as PICs e 80,8% acreditam que ajudam no tratamento médico, embora apenas 26% atribuam alta importância a elas. Reiki foi citado por 13,8%, mas 32,8% não praticam nenhuma atividade, sendo a falta de tempo o principal desafio (34,28%). Entre os praticantes, 68,2% não compartilham suas práticas, embora 57,5% reconheçam benefícios no crescimento pessoal. **Conclusão:** Os resultados ressaltam a relevância de integrar as PICs na formação curricular dos cursos da área da saúde, promovendo uma visão integral do indivíduo e maior conectividade entre as dimensões holísticas. Pesquisas adicionais são recomendadas para consolidar as PICs como coadjuvantes eficazes no tratamento médico tradicional.

Palavras-chave: Práticas integrativas e complementares (PICs), Educação holística, Crescimento pessoal.

ABSTRACT

Objective: To analyze the use of integrative and complementary practices (ICP) among professors, students and administrative technicians of the medical career, from a holistic perspective. **Methods:** Cross-sectional, descriptive and quantitative study with 52 participants (82.7% students, 11.5% teachers and 5.8% administrative staff). Six holistic dimensions were analyzed: self-knowledge, self-esteem, emotion recognition, conflict resolution, holistic practices and daily routines using PSPP software. The study was approved by the Ethics Committee. **Results:** 65% reported having anxiety, while 74.5% indicated having good relationships with friends and family. Of the total, 52.38% use dialogue to resolve conflicts, 53.8% are aware of PICs and 80.8% believe that they help in medical treatment, although only 26% attribute great importance to them. Reiki is mentioned by 13.8%, but 32.8% do not practice any activity, with lack of time being the main problem (34.28%). Among practitioners, 68.2% do not share their practices, although 57.5%

¹ Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Passo Fundo - RS.

² Faculdade Fisepe, Passo Fundo - RS.

³ Universidade de Passo Fundo (UPF) - Passo Fundo - RS.

recognize the benefits for personal growth. **Conclusion:** The results highlight the importance of integrating PICs into the curriculum of health courses, promoting an integral view of the individual and greater connectivity between holistic dimensions. Further research is recommended to consolidate ICPs as effective adjuncts to traditional medical treatment.

Keywords: Integrative and complementary practices (ICPs), Holistic education, Personal growth.

RESUMEN

Objetivo: Analizar el uso de prácticas integradoras y complementarias (PIC) entre profesores, alumnos y técnicos administrativos de la carrera de Medicina, desde una perspectiva holística. **Métodos:** Estudio transversal, descriptivo y cuantitativo con 52 participantes (82,7% estudiantes, 11,5% profesores y 5,8% personal administrativo). Se analizaron seis dimensiones holísticas: autoconocimiento, autoestima, reconocimiento de emociones, resolución de conflictos, prácticas holísticas y rutinas diarias utilizando el software PSPP. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética. **Resultados:** El 65% manifestó tener ansiedad, mientras que el 74,5% indicó tener buenas relaciones con amigos y familiares. Del total, el 52,38% utiliza el diálogo para resolver conflictos, el 53,8% conoce los PCI y el 80,8% cree que ayudan en el tratamiento médico, aunque sólo el 26% les atribuye gran importancia. El 13,8% menciona el reiki, pero el 32,8% no practica ninguna actividad, siendo la falta de tiempo el principal problema (34,28%). Entre los practicantes, el 68,2% no comparte sus prácticas, aunque el 57,5% reconoce los beneficios para el crecimiento personal. **Conclusión:** Los resultados enfatizan la importancia de integrar los CFP en el currículo de los cursos de salud, promoviendo una visión integral del individuo y una mayor conectividad entre las dimensiones holísticas. Se recomienda seguir investigando para consolidar los PIC como complementos eficaces del tratamiento médico tradicional.

Palabras clave: Prácticas integradoras y complementarias (PIC), Educación holística, Crecimiento personal.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), a inclusão das práticas integrativas e complementares (PICs) na atenção primária à saúde (APS) evidencia o reconhecimento do pluralismo terapêutico como estratégia para atender à complexidade das demandas nas unidades de saúde. Essa abordagem integra a família e a comunidade, fortalecendo os princípios de continuidade e integralidade do cuidado, alinhados tanto à APS quanto às PICs. Contudo, a falta de conhecimento sobre essas práticas por parte de profissionais, gestores, acadêmicos e da população, aliada à ausência de políticas locais efetivas para sua implementação e sustentação, configura uma barreira significativa à adesão e à utilização das PICs nos serviços de saúde (CRUZ PLB e SAMPAIO SF, 2012).

A Educação holística promove uma visão de mundo menos materialista e mais espiritualista, compreendendo o ser humano de forma integral ao integrar dimensões como a intelectual, emocional, social, artística, moral, psicológica, física, estética, criativa, intuitiva e espiritual, além de suas interações com o universo e o ambiente natural (MAHMOUDI S, et al., 2012; JOHNSON AP, 2006; MILLER JP, 2019).

Desde a década de 1960, esse olhar holístico impulsionou o surgimento das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como um suporte interdisciplinar à medicina tradicional ocidental (COUTOAG et al., 2018). No Brasil, a busca por terapias integrativas tem crescido desde a implementação da política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC) em 2006, que incorporou essas práticas ao Sistema Único de Saúde (SUS). Apesar dos avanços, o reconhecimento pleno das PICs ainda enfrenta desafios (BRASIL, 2006). No SUS, essas práticas vêm ganhando espaço como alternativa terapêutica, estimulando profissionais da saúde a buscar uma formação mais abrangente, o que contribui para ampliar a visibilidade e relevância desse campo.

O Reiki é uma das práticas mais conhecidas e sua procura é impulsionada pelo “[...] interesse em práticas naturais, pela busca de melhores condições de saúde e pelo desejo de realizar trabalho voluntário [...]” (AMARELLO MM, et al., 2021). Essa técnica tem se mostrado valiosa tanto no processo de melhoria da

saúde quanto no acolhimento de pacientes em cuidados paliativos. Em estudo com crianças portadoras de doenças crônicas, Morbeck AD, et al. (2021) destacaram que sintomas como estresse, angústia, nervosismo, irritabilidade, tristeza, medo, insegurança e perda de esperança foram minimizados ou resolvidos por meio do cuidado com Reiki, evidenciando seu potencial terapêutico.

A aromaterapia é outra terapia complementar em destaque nos estudos científicos. Conforme Gnatta JR, et al. (2011), essa prática utiliza substâncias naturais que evaporam à temperatura ambiente, conhecidas como óleos essenciais. Sua principal funcionalidade está relacionada à promoção de bem-estar físico, psíquico e ao controle emocional. Embora os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais ainda não sejam completamente esclarecidos pelos estudos clínicos, acredita-se que essas moléculas possam estimular a liberação de neurotransmissores, como encefalinas e endorfinas, proporcionando efeitos analgésicos, sensação de bem-estar e relaxamento.

A auriculoterapia, também conhecida como acupuntura auricular, é uma técnica que utiliza a estimulação de pontos específicos na orelha para alcançar efeitos terapêuticos no corpo (TOCA-VILLEGAS J, et al., 2017). Com raízes na Medicina Chinesa, essa prática integra o grupo das PICs se destaca por ser financeiramente acessível, de aplicação simples e pouco invasiva (SILVA HL, et al., 2020).

A constelação familiar (CF), incluída na lista de terapias integrativas oferecidas pelo SUS, foca na resolução de problemas dentro do núcleo familiar. Segundo Marino S e Macedo RM (2018), essa técnica aborda não apenas a geração atual do cliente, mas também gerações passadas, independentemente do conhecimento ou convivência com sua história. Acredita-se que as soluções para os problemas possam estar ligadas a gerações anteriores. No entanto, conforme Ferraz BR, et al. (2021), a CF ainda é pouco conhecida e difundida no Brasil. Essa falta de popularidade limita o estudo aprofundado da prática e impede a exploração de seus recursos de forma mais eficaz.

O autocuidado, também promovido no SUS, é uma prática conduzida pela própria pessoa com o objetivo de recuperar o bem-estar e alcançar resultados que impactem positivamente a saúde. Para sua efetividade, é necessário adotar hábitos saudáveis e prevenir doenças. Assim, espera-se que, por meio de mudanças comportamentais, o praticante de autocuidado alcance melhor qualidade de vida e envelheça de forma mais ativa (GOV.BR, 2021). Atualmente, a PNPIC oferece 29 práticas no SUS, voltadas à promoção, prevenção e alívio de sintomas de maneira longitudinal e abrangente (BRASIL, 2024). Contudo, há resistência quanto à plena compreensão das PICs, especialmente devido à carência de instituições que integrem uma educação holística e capacitem profissionais além do modelo biomédico tradicional (COUTO AJ, et al., 2018).

Diante desse contexto, o objetivo da presente pesquisa é analisar o uso das PICs entre docentes, discentes e técnicos administrativos do curso de Medicina sob uma perspectiva holística, buscando qualificar o processo de ensino-aprendizagem.

MÉTODOS

O estudo é transversal, descritivo e cartográfico, com abordagem quantitativa. A amostra foi definida por conveniência, incluindo discentes, docentes e técnicos administrativos da Universidade Federal da Fronteira Sul, campus de Passo Fundo/RS, durante o período de 1º de outubro a 10 de novembro de 2023. O cálculo amostral utilizou como base uma proporção estimada de 5% para o uso de práticas holísticas, com margem de erro de 5 pontos percentuais e nível de significância de 95%, resultando em uma amostra estimada de 73 participantes. Contudo, devido a limitações de tempo, o número final de participantes foi de 52.

Os dados foram coletados por meio de um questionário no Google *Forms*, enviado por e-mail e WhatsApp à comunidade acadêmica do curso, para aumentar o número de respondentes. As questões abordaram variáveis sociodemográficas, autoconhecimento, autoestima, reconhecimento de emoções, comunicação, resolução de conflitos, práticas holísticas e rotinas diárias. Os dados foram analisados no software PSPP (*free*). Para a análise estatística, as variáveis categóricas foram expressas em frequências absolutas (contagens) e relativas (porcentagens), com os resultados apresentados em tabelas de distribuição de frequências.

Foram desenvolvidas práticas pedagógicas com seis terapeutas holísticos formados na área: (1) reiki, conduzido por Caroline da Silva Largura e Vanderléia Laodete Pulga, com atividades de meditação, limpeza energética, harmonização de chakras e relaxamento; (2) aromaterapia, com Anibal Lopes Guedes, explorando óleos essenciais e blends; (3) auriculoterapia, realizada por Adriana Lima Borba de Mello e Alexandra Demamann, envolvendo aplicação de sementes em pontos auriculares fixados com adesivos, laserterapia de baixa frequência e massagem auricular; (4) autocuidado, desenvolvido por Débora Cristina Antoniazzi, com enfoque no cuidado sistêmico para quem cuida.

As práticas pedagógicas, realizadas exclusivamente para proporcionar conhecimento aos participantes não serão submetidas a análises estatísticas. Projeto de pesquisa aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal da Fronteira Sul, de acordo com o CAAE 70117923.4.0000.5564, sob o parecer nº 6.317.945.

RESULTADOS

Participaram da amostra 52 indivíduos composta por 45 discentes (82,7%), 5 docentes (11,5%) e 2 técnicos administrativos (5,8%) com predomínio de idade entre 21 – 40 anos (44,2%), sendo 57,7% do sexo feminino e 42,3% do sexo masculino. Entre os entrevistados (n=41), 65% relataram ter algum grau de ansiedade. Quanto às reações diante de situações difíceis (n=52), 44,3% afirmaram enfrentá-las com frequência, como mostra a **Tabela 1**.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica e de autoconhecimento que participaram do questionário online.

Variáveis	n	%
Status (n=52)		
Discente	45	82,7
Docente	5	11,5
Técnico Administrativo	2	5,8
Faixa etária em anos completos (n=52)		
18 – 20	21	40,4
21 – 40	23	44,2
> 41	8	15,4
Sexo (n=52)		
Masculino	22	42,3
Feminino	30	57,7
Autoconhecimento (n=41)		
Ser ansioso	27	65
Outros	14	35
Reagir a situações difíceis (n=52) <escala>		
1 – 4 (não enfrenta/quase nunca/raramente/difícilmente enfrenta)	7	13,4
5 – 7 (de vez em quando/eventualmente/às vezes enfrenta)	22	42,3
8- 10 (frequentemente reage/muito frequente/sempre reage)	23	44,3

Fonte: Carvalho LMF, et al., 2025.

A pesquisa avaliou aspectos relacionados à autoestima dos participantes. Dos entrevistados, 46,1% relataram sentir-se bem consigo mesmos, indicando uma visão positiva que reflete um bom estado emocional e psicológico. Por outro lado, 19,2% relataram uma autoestima extremamente baixa, evidenciando a necessidade de melhorar sua autoaceitação.

Quanto à forma como lidam com críticas e feedbacks negativos, 38,6% indicaram habilidades para enfrentá-los de maneira positiva, enquanto 24,9% apresentaram dificuldades em lidar com esses aspectos. No que diz respeito à percepção de si mesmos ao cometerem erros, 55,8% declararam possuir uma autoavaliação negativa, enquanto 32,7% demonstraram equilíbrio, como mostra a **Tabela 2**.

Tabela 2 – Caracterização da autoestima e reconhecimento de emoções dos discentes, docentes e técnicos administrativos que participaram do questionário on-line.

Variáveis	n	%
Autoestima (n=52)		
Como se sente consigo mesmo <escala>		
1 – 4 (péssimo/extremamente insatisfeito/muito insatisfeito/pouco)	10	19,2
5 – 7 (neutro/levemente satisfeito/satisfeito)	18	34,7
8- 10 (bem/muito bem/excelente)	24	46,1
Lidar com crítica e feedbacks negativos <escala>		
1 – 4 (péssimo, extremamente insatisfeito/muito insatisfeito/pouco)	13	24,9
5 – 7 (neutro/levemente satisfeito/satisfeito)	19	36,5
8- 10 (bem/muito bem/excelente)	20	38,6
Como você pensa sobre si ao cometer erros<escala>		
1 – 4 (péssimo, extremamente insatisfeito/muito insatisfeito/pouco)	29	55,8
5 – 7 (neutro/levemente satisfeito/satisfeito)	17	32,7
8- 10 (bem/muito bem/excelente)	6	11,5
Relação com os outros (n=51)		
Tenho facilidade	38	74,5
Tenho dificuldade	8	15,7
Indiferente	5	9,8
Reconhecimento de emoções (n=52)		
Existe emoções que você tem mais dificuldade em identificar?		
Sim	19	36,5
Não	33	63,5
Como você lida com as emoções ?<escala>		
1 –4 (péssimo, extremamente insatisfeito/muito insatisfeito/pouco)	13	25
5 – 7 (neutro/ levemente satisfeito/ satisfeito)	25	48,1
8- 10 (bem/ muito bem/ excelente)	14	26,9

Fonte: Carvalho LMF, et al., 2025.

De acordo com a **Tabela 2**, ao analisar o tópico de relacionamento interpessoal, 74,5% dos entrevistados relataram ter facilidade em se relacionar com outras pessoas, enquanto 15,7% afirmaram encontrar dificuldades e 9,8% se declararam indiferentes. Em relação ao reconhecimento de emoções, duas questões, foram realizadas: a primeira se existiam emoções difíceis de serem identificadas: 63,5% dos participantes afirmaram não ter dificuldades nesse aspecto, enquanto 36,5% admitiram enfrentá-las; a segunda, avaliou como os entrevistados lidam com suas emoções em uma escala de 1 a 10, sendo que 48,1% dos participantes classificaram sua habilidade como mediana, indicando existência de barreiras no domínio emocional. Conforme ilustrado na **Tabela 3**, quanto à capacidade de expressar emoções, 71,2% relataram possuir essa habilidade, enquanto 28,8% afirmaram não apresentá-la. Em relação à comunicação com as pessoas (n=52), foram feitos questionamentos sobre diversos aspectos. Na questão sobre clareza de comunicação, 53,9% dos entrevistados relataram apresentar essa qualidade, dependendo da situação. Quanto ao estabelecimento de vínculos, 75% afirmaram se sentir à vontade para estabelecê-los, enquanto 25% negaram essa facilidade. Sobre o conforto em estabelecer relações de confiança, 67,3% dos indivíduos disseram sentir-se bem para desenvolvê-las, enquanto 32,7% afirmaram não encontrar situações de desconforto. Em relação à capacidade de lidar com conflitos gerados por outras pessoas, 44,3% dos participantes demonstraram uma postura neutra ou levemente satisfeita, enquanto 32,7% lidam com essa questão de forma adequada. Além disso, em relação às estratégias para resolução de conflitos (n=42), 52,38% indicaram o diálogo como a tática preferencial para administrar problemas, enquanto 47,62% demonstraram adotar outros mecanismos.

Sobre o tema das Práticas Holísticas, foram realizadas questões com o objetivo de compreender o conhecimento e a percepção dos participantes em relação à essas práticas. Primeiramente, 53,8% dos

entrevistados afirmaram conhecer o que são essas atividades. Quanto à disponibilidade PICs pelo SUS, 51,9% dos indivíduos desconheciam esse serviço público. Em relação ao uso das PICs no tratamento médico, 80,8% acreditam no seu papel na saúde. Quanto à importância das PICs na vida dos participantes (n=37), as respostas foram distribuídas de forma semelhante, com 20% indicando baixa importância, 28% média importância e 26% alta importância. Quanto às PICs utilizadas (n=58), 13,8% dos participantes indicaram o Reiki, 12% indicaram aromaterapia e 32,8% afirmaram não praticar nenhuma das atividades, como mostra a **Tabela 3**.

Tabela 3 – Caracterização referente à expressão emocional, comunicação com as pessoas, lidar com conflitos e práticas holísticas dos discentes, docentes e técnicos administrativos que participaram do questionário on-line.

Variáveis	N	%
Expressão emocional (n=52)		
Você consegue expressar suas emoções em relação aos outros?		
Sim	37	71,2
Não	15	28,8
Comunicação com as pessoas (n=52)		
Você se comunica de forma clara com as pessoas?		
Sim	19	36,5
Às vezes	5	9,6
Depende da situação	28	53,9
Se sente a vontade ao estabelecer vínculos com as pessoas?		
Sim	39	75
Não	13	25
Há situações em que não se sente confortável rel. de confiança?		
Sim	35	67,3
Não	17	32,7
Como você lida com conflitos gerados por outras pessoas?(n=52)		
1 – 4 (ruim, extremamente insatisfeito/ muito insatisf./ pouco)	12	23
5 – 7 (neutro/ levemente satisfeito/ satisfeito)	23	44,3
8 – 10 (bem/ muito bem/ excelente)	17	32,7
Quais estratégias você usa na resolução dos conflitos? (n=42)		
Diálogo	22	52,38
Outros	20	47,62
Práticas Holísticas (n=52)		
Você conhece as PICs?		
Sim	28	53,8
Não	24	46,2
Você tem conhecimento das PICs disponibilizadas pelo SUS?		
Sim	25	48,1
Não	27	51,9
Você acha que as PICs ajudam no tratamento médico?		
Sim	42	80,8
Não	10	19,2
Qual a importância das PICs na sua vida? <escala> (n=37)		
1 – 4 (nada importante/ mínima/ pouca/ limitada importância)	10	20
5 – 7 (neutra/ significativa/ considerável importância)	14	28
8 – 10 (alta/ muito alta/ muito importante)	13	26
Quais PICs você utiliza? (n=58)		
Reiki	8	13,8
Aromaterapia	7	12
Meditação	5	8,7
Auriculoterapia	5	8,7
Outros (música, florais, óleos, yoga, massot., quântica)	7	12
Respostas fora do context	7	12
Não conheço/não pratico	19	32,8

Fonte: Carvalho LMF, et al., 2025.

Em relação à rotina de autocuidado (n=51), 54,9% dos indivíduos afirmaram tê-la. Ao questionar sobre os desafios enfrentados para manter as PICs (n=35), 34,28% mencionaram a falta de tempo, enquanto 65,72% citaram outros motivos. Quanto à contribuição das PICs para a conexão entre as pessoas (n=45), 55,6% dos participantes afirmaram que elas auxiliam nesse processo. No que diz respeito ao compartilhamento das PICs com outras pessoas (n=44), 68,2% indicaram que não compartilham. Por fim, sobre a forma como as PICs interferem no crescimento pessoal (n=33), 57,5% afirmaram que elas têm um impacto positivo, conforme pode ser observado na **Tabela 4**.

Tabela 4 – Caracterização referente ao autocuidado e desafios do o uso das PICs dos dos discentes, docentes e técnicos administrativos que participaram do questionário on-line.

Variáveis	n	%
Você considera que possui uma rotina de autocuidado? (n=51)		
Sim	28	54,9
Não	23	45,1
Quais os desafios que você enfrenta para manter as PICs? (n=35)		
Falta de tempo	12	34,28
Outros	23	65,72
As PICs ajudam você a se conectar com os outros? (n=45)		
Sim	25	55,6
Não	20	44,4
Você compartilha suas PICs com os outros? (n=44)		
Sim	14	31,8
Não	30	68,2
Como as PICs ajudam no seu crescimento? (n=33)		
De forma positiva	19	57,5
Não sei/não pratico	14	42,5

Fonte: Carvalho LMF, et al., 2025.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo, com 52 participantes incluindo docentes, discentes e técnicos administrativos, mostraram que 48,1% dos entrevistados conhecem as PICs disponibilizadas no SUS, enquanto 51,9% desconhecem. O estudo de Gurgel LGD, et al. (2021), revelou que 85,7% dos docentes e 91,7% dos discentes (n=214) consideram as PICs fundamentais para o SUS, ainda que o conhecimento prático sobre essas práticas seja limitado. A menor familiaridade com as PICs pode ser atribuída à diversidade do grupo estudado, especialmente pela inclusão de técnicos administrativos, que têm contato mais limitado com essas práticas. Esses dados apontam para a necessidade urgente de maior educação sobre as PICs.

Quando questionados sobre a importância das PICs, 28% foram neutros enquanto que 26% as consideraram muito importantes, sugerindo que, embora uma parcela reconheça o valor dessas práticas, ainda há um caminho a ser percorrido para aumentar sua integração na vida cotidiana.

Em comparação, o estudo de Kraemer KM, et al. (2016) em estudantes de medicina, mostrou que 66,7% relataram melhora no estresse e bem-estar, 54,1% utilizaram habilidades de gerenciamento de estresse em suas vidas diárias, 45,8% se tornaram mais conscientes de suas experiências emocionais. Além disso, 45,8% mencionou uma melhor perspectiva sobre o equilíbrio entre trabalho e vida, valorizando melhor o autocuidado. Esses resultados reforçam a necessidade de ampliar a inclusão das PICs na prática cotidiana, evidenciando seus benefícios.

Sobre a efetividade das PICs no tratamento médico, nesse estudo, 80,8% dos participantes acreditam que as PICs ajudam no tratamento, enquanto 19,2% não compartilham dessa opinião. Esses dados indicam uma percepção positiva sobre o papel das PICs na saúde. Galvanese ATC, et al. (2017) também identificaram benefícios das PICs, observando que essas práticas foram associadas ao bem-estar e à regulação do humor entre praticantes e profissionais de saúde. Esses resultados contrastam com os achados de Votto GG e Carvalho HW (2019), que limitaram os benefícios das PICs apenas a aspectos

físicos. Por fim, percebe-se que as PICs podem contribuir de forma holística para o tratamento médico, promovendo a saúde física, além de contribuir no bem-estar das pessoas.

Os dados deste estudo revelam uma diversidade nas PICs utilizadas pelos participantes, com 13,7% praticando reiki, 12% aromaterapia, 8,6% meditação e auriculoterapia, e 32,7% desconhecendo as PICs. Isso sugere uma lacuna no conhecimento dessas práticas. Comparando com o estudo de Stipkovic GC, et al. (2023), que identificou que 31,75% praticam a meditação, 22,22% yoga, 3,17% acupuntura, biodança ou quiropraxia, e 55,55% desconhecendo as PICs. A partir desses dados, percebe-se que o desconhecimento das PICs permanece um desafio. As variações nos tipos de PICs utilizadas podem estar ligadas à forma como essas práticas são promovidas em diferentes contextos.

Quando questionados sobre a prática de autocuidado, 54,9% dos participantes afirmaram possuir uma rotina diária, enquanto 45,1% não tem essa prática. Embora 68,2% dos participantes tenham relatado não compartilhar essas práticas com outras pessoas, isso indica que, apesar do crescente reconhecimento da importância desse hábito, uma parte significativa da população ainda não o incorporou de forma plena. Eles destacaram que os desafios para a prática das PICs incluem, principalmente, a falta de tempo, mencionada por 34,28% dos participantes. O estudo de Almeida MBF (2019) demonstrou que programas de autocuidado, como manter uma visão otimista, definir metas e praticar atividade física, são eficazes na melhora do bem-estar. Esses programas podem servir de modelo para estratégias que incentivem uma maior adesão ao autocuidado, promovendo uma abordagem preventiva e holística na saúde.

Um estudo realizado por Varkaneh ZK, et al. (2022) com 70 pacientes diagnosticados com artrite reumatoide, evidenciou que o uso de óleo de eucalipto na aromaterapia proporcionou benefícios significativos, como redução da dor, aumento da sensação de felicidade e melhora nas atividades diárias, resultando em uma melhor qualidade de vida. Da mesma forma, Berchembrock GR, et al. (2024) observaram que a aromaterapia demonstrou eficácia na redução de sintomas, incluindo a dor, náusea, ansiedade e insônia, reafirmando a importância dessas práticas como complementares ao cuidado tradicional. No presente estudo, 12% dos participantes fazem uso da aromaterapia e, ao serem questionados se acreditam que as PICs ajudam no tratamento médico, 80,8% dos participantes responderam positivamente, corroborando a percepção de que essas práticas podem atuar como coadjuvantes no cuidado à saúde.

Por fim, os resultados deste estudo confirmam a relevância das PICs no contexto da saúde, alinhando-se a evidências de outros estudos que destacam sua eficácia. Berchembrock GR, et al. (2024) ressaltam o crescente interesse por práticas holísticas e complementares para promover a saúde física, mental e emocional, destacando a necessidade de sua aplicação sob supervisão médica para garantir segurança. Esse tema é corroborado pelo estudo de Pereira LMO, et al. (2024), que aponta a importância de os profissionais de saúde estarem atentos a essas práticas, oferecendo suporte adequado e promovendo a autoestima dos pacientes por meio de intervenções psicossociais com uma abordagem holística no cuidado.

A partir do nível intrapessoal, observou-se que os participantes demonstram um bom nível de autoconhecimento em relação à resolução de situações cotidianas. No entanto, são bastante críticos consigo mesmos e apresentam dificuldades em reconhecer e expressar suas emoções (63,5%), especialmente emoções como raiva e tristeza. Segundo Berger KS (2017), o desenvolvimento humano estuda as mudanças ao longo da vida e destaca a importância do reconhecimento das emoções na segunda infância (dos 2 aos 6 anos). Quando esse reconhecimento não ocorre de forma adequada, pode resultar em problemas emocionais, como ansiedade e depressão na vida adulta. A pesquisa indicou que ansiedade, nervosismo e insegurança foram citados com frequência como pontos fracos pelos participantes.

No nível interpessoal, percebeu-se uma dificuldade dos participantes em se comunicar de forma eficaz, principalmente no que diz respeito ao estabelecimento de confiança com o outro. Costa RB e Gonçalves FN (2015), ao analisarem a construção de vínculos de confiança entre os usuários do site *Couchsurfing*, ressaltam que, para a construção de confiança, é essencial uma comunicação honesta. Dentro dessa dimensão, a mentira e a falsidade foram destacadas pelos participantes da pesquisa como fatores determinantes para confiar ou não nas outras pessoas, sendo mencionados por 67,3% dos entrevistados.

Outra questão relevante dentro dessa dimensão é a forma de lidar com conflitos. Para 52,38% dos entrevistados, o diálogo e a paciência são fundamentais para resolver os conflitos do dia a dia. De maneira semelhante, Costa RB e Gonçalves FN (2015) ressaltam a importância da mediação, da construção da confiança e da comunicação transparente como formas eficazes de enfrentar conflitos.

Este estudo apresenta algumas limitações, primeiro em relação ao tamanho reduzido da amostra, composta por apenas 52 participantes; ter sido realizado em uma única instituição de ensino, o que pode restringir a representatividade e a generalização dos resultados para outras populações e, terceiro, em relação ao desconhecimento prévio dos participantes sobre as PICs pode ter comprometido a profundidade das análises realizadas. Essas limitações destacam a necessidade de estudos futuros mais amplos, que incluam amostras maiores e diversificadas, bem como pesquisas conduzidas em diferentes instituições.

Futuras pesquisas podem abordar lacunas importantes identificadas neste estudo, por exemplo estudos longitudinais seriam importantes para avaliar os efeitos das PICs a longo prazo na saúde física, mental e emocional. Também seria importante investigar em maior profundidade as barreiras ao acesso às PICs, como custo, disponibilidade e preconceitos culturais.

CONCLUSÃO

A análise dos resultados deste estudo evidenciou que, embora 53,8% dos participantes tenham conhecimento de que o SUS oferece PICs, uma parcela expressiva (51,9%) ainda desconhece essa informação, o que ressalta a necessidade de ações educativas para ampliar a compreensão e o acesso a essas práticas. Esses dados refletem uma das barreiras destacadas pela OMS (2013) e por Cruz e Sampaio (2012) em relação ao desconhecimento por parte de profissionais, gestores, acadêmicos e da população, além da ausência de políticas locais efetivas para implementar e sustentar as PICs. Tal cenário limita sua adesão nos serviços de saúde, mesmo diante do reconhecimento do pluralismo terapêutico como uma estratégia para lidar com a complexidade das demandas na atenção primária. Os dados destacam o potencial das PICs, especialmente no gerenciamento do estresse e na promoção do bem-estar, reforçando a relevância de estratégias educacionais e interventivas que demonstrem seus benefícios de forma clara e acessível. Assim, recomenda-se o aprofundamento em pesquisas que ampliem o reconhecimento e a aplicação das PICs, consolidando-as como coadjuvantes eficazes no tratamento médico convencional. Além disso, é essencial integrar as PICs na formação curricular dos cursos da área da saúde, promovendo a qualificação de profissionais alinhados ao princípio da educação holística. Essa abordagem contribui para uma visão integral do indivíduo, valorizando a interconexão de suas diferentes dimensões e favorecendo práticas de cuidado mais humanizadas e eficazes no contexto da saúde.

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Um agradecimento à Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) pelo apoio financeiro no desenvolvimento da pesquisa, proporcionando os recursos para a coleta, análise dos dados e no desenvolvimento das práticas pedagógicas. Este estudo não contou com financiamento externo.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA MBF. O comportamento de autocuidado e a prevenção em saúde mental. Dissertação (Mestrado em Saúde Mental e Atenção Psicossocial) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019; 78p.
2. AMARELLO MM, et al. Terapia Reiki no Sistema Único de Saúde: sentidos e experiências na assistência integral à saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2021; 74(1): 1-7.
3. BERCHEMBROCK GR, et al. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde: percepções dos profissionais médicos. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2024; 24(5): e17100.

4. BERGER KS. O Desenvolvimento da Pessoa: Do nascimento à terceira idade. 9 ed. Rio de Janeiro, RJ: LTC, 2017.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, 2006.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde - PICS, Brasília: Ministério da Saúde, 2024.
7. COSTA RB, GONÇALVES FN. Comunicação, construção de vínculos sociais e confiança no Couchsurfing. *Conexão - Comunicação e Cultura*, 2015; 14(27): 199-217.
8. COUTO AG, et al. Conhecimento, uso e aceitação de acadêmicos de medicina sobre as práticas integrativas e complementares. *Vittale - Revista de Ciências da Saúde*, 2018; 30(1): 56-62.
9. CRUZP LB, SAMPAIO SF. O uso de práticas complementares por uma equipe de saúde da família e sua população. *Revista de APS*, 2012; 15(4): 486-495.
10. FERRAZ BR, et al. Conhecimento dos profissionais da rede pública de saúde sobre Constelação Familiar. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 2021; 39: e9476.
11. GALVANESE ATC, et al. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, 2017; 33(1): 1-13.
12. GNATTA JR, et al. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2011; 24(2):257-263.
13. GNATTA JR, et al. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2016; 50(1): 130-136.
14. GOV-RS. Governo do Estado do Rio Grande do Sul. Autocuidado e saúde integrativa. 2021. Disponível em: <https://planejamento.rs.gov.br/upload/arquivos/202110/07114243-cartilha-4-auto-cuidado-e-saude-integrativa-2.pdf>. Acesso em: 29 out. 2024.
15. GURGELL GD, et al. Práticas integrativas e complementares em saúde: interesse da comunidade acadêmica e os desafios do ensino médico. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2021; 45(4): e235.
16. JOHNSON AP. *Holistic Learning Theory*. Minnesota State University: Mankato, 2006.
17. MAHMOUDI S, et al. Holistic Education: An Approach for 21 Century. *International Education Studies*, 2012; 5(3): 178-186.
18. MARINO S, MACEDO RMS. A constelação familiar é sistêmica? *Nova Perspectiva Sistêmica*, 2018; 27(62): 24-33.
19. MILLER JP. *The Holistic Curriculum*. 3th ed. Toronto: University of Toronto Press, 2019.
20. MORBECK AD, et al. Repercussões no cuidado transpessoal mediado pelo Reiki em familiares de crianças com doença falciforme. *Ciencia y enfermeria*, 2021; 27(13): 1-12.
21. OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2024*. Genebra: OMS, 2013. 76 p.
22. PEREIRA LMO, et al. Autoestima de pacientes em tratamentos oncológicos. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2024; 24(4): e15353.
23. SILVAHL, et al. Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2020; 33: eAPE20190016.
24. STIPKOVIC GC, et al. Práticas integrativas e complementares na promoção da saúde em contexto de pandemia COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 2023; 6(2): 5442-5452.
25. TOCA-VILLEGASJ, et al. Eficacia de la auriculoterapia modificada como tratamiento para el control del dolor postoperatorio en pacientes intervenidos mediante colecistectomía laparoscópica. *Cirugía y Cirujanos*, 2017; 85(3): 220-224.
26. VARKANEH ZK, et al. The effect of eucalyptus inhalation on pain and the quality of life in rheumatoid arthritis. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 2022; 29: 100976.
27. VOTTO GG, CARALHO HW. Bem-estar Psicológico e meditação: um estudo associativo. *Estud. Interdiscip. Psicol*, 2019; 10(3): 60-7.